



Erdbeer-Smoothie

Schritte: 5

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

200 g	Himbeeren	8 EL	Haferflocken, fein
4 EL	Leinsamen, geschrotet	4 EL	Mandeln
400 ml	Wasser	500 g	Erdbeeren
4	Bananen	200 EL	Zitronensaft

Zubereitung

-
1. Haferflocken, Leinsamen und Mandeln mit warmen Wasser begießen und 5 Minuten einweichen lassen.
 2. Erdbeeren und Himbeeren waschen, die Erdbeeren putzen.
 3. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden.
 4. Alles zusammen mit 2 EL Zitronensaft in einen hohen Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Eventuell etwas kaltes Wasser dazugeben, bis der Smoothie schön sämig ist.
 5. In eine Flasche oder große Gläser füllen und kühl stellen.

Was du beim Einkauf von Erdbeeren unbedingt beachten solltest! Frisch und reif müssen sie sein

Achte darauf, dass die Erdbeeren reif sind. Nur die reifen Früchte haben ein intensives Aroma. Unreife Früchte haben in der Regel noch weiße Spitzen.
Die Erdbeeren sollten unbedingt frisch sein. Die Früchte dürfen keine Druckstellen haben und nicht matschig sein.

Kaufe die Erdbeeren erst an dem Tag, an dem sie gebraucht werden. Erdbeeren verlieren bereits wenige Stunden nach der Ernte schon an Aroma. Verzehre die Erdbeeren daher zügig! Erdbeeren sind sehr druckempfindlich. Achte daher auf einen vorsichtigen Transport nach Hause.

Selgros Angebot: Frische Erdbeeren

In unseren Selgros-Märkten bieten wir dir in der Obst- & Gemüseabteilung frische Erdbeeren an. Zudem findest du bei uns alle Zutaten, die du für die Zubereitung von dieses Smoothie benötigst.